

**Контрольно-оценочные средства для проведения текущего
контроля**

**по БОД.08 Физическая культура
(1 курс, 1 семестр 2022-2023 уч. г.)**

Текущий контроль №1

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Перечислить все беговые виды легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

Оценка	Показатели оценки
3	Перечислено семь видов легкой атлетики (беговых видов).
4	Перечислено десять видов легкой атлетики (беговых видов).
5	Перечислено пятнадцать видов легкой атлетики (беговых видов).

Задание №2

Составить комплекс упражнений для развития общей выносливости, подготовиться к демонстрации.

Оценка	Показатели оценки
3	Составлено 4-ре упражнения из комплекса.
4	Составлено 6-ть упражнений из комплекса.
5	Составлено 8-мь упражнений из комплекса.

Текущий контроль №2

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Составить комплекс упражнений для разминки в упорах, подготовиться к демонстрации.

Оценка	Показатели оценки
3	Составлено 4-ре упражнения из комплекса.
4	Составлено 6-ть упражнений из комплекса.
5	Составлено 8-мь упражнений из комплекса.

Задание №2

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 6 раз. Девушки 23 сек.
4	Юноши 8 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 10 раз. Девушки 30 сек.

Текущий контроль №3

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Продemonстрировать комплекс упражнений для развития силы мышц рук.

Оценка	Показатели оценки
3	Продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

Задание №2

Входной норматив по физической культуре: подъем туловища из положения лежа на спине руки за голову (кол-во раз за 30 сек.).

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 19 раз. Девушки: 19 раз.
4	Юноши: 22 раз. Девушки: 22 раз.
5	Юноши: 26 раз. Девушки: 26 раз.

Текущий контроль №4

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Продemonстрировать комплекс акробатических упражнений.

Оценка	Показатели оценки
3	Продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

Задание №2

Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 1,05 мин. Девушки 1,11 мин.
4	Юноши: 1,01 мин. Девушки: 1,07 мин.
5	Юноши: 59 сек. Девушки 1,03 мин.

Текущий контроль №5

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Продemonстрировать правильное расстановление стартовых колодок при эстафетном беге.

Оценка	Показатели оценки
3	Продemonстрировано два правильных расположения колодок.
4	Продemonстрировано три правильных расположения колодок.
5	Продemonстрировано четыре правильных расположения колодок.

Задание №2

Продemonстрировать комплекс ОРУ с гимнастической палкой на 4 счета.

Оценка	Показатели оценки
3	Продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

Текущий контроль №6

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Продemonстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

Оценка	Показатели оценки
3	Продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

Задание №2

Продemonстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

Оценка	Показатели оценки
3	Продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса.